



Fais 5 sauts de grenouille



Gainage ventral appui sur les coudes 10 secondes



Debout saute 6 fois



Gainage latéral gauche pendant 5 secondes



Tenir en cuillère avec les jambes levées 5 secondes



Saute en faisant un demi-tour 3 fois



Fais 5 flexions (je me baisse, je touche le sol, je remonte)



A terre allongé sur le dos pédale avec tes pieds en l'air, compte jusqu'à 15



Cours sur place en montant les genoux 5 fois chacun



Allongé au sol sur le ventre, fais superman pendant 5 secondes. Décolle les pieds et les bras



Mets-toi accroupi et relève-toi en sautant 5 fois



Cours sur place, talons fesses, 5 fois chaque talon



Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger pendant 7 secondes



Debout saute 10 fois



A terre, allongé sur le dos, pédale avec tes pieds en l'air pendant 7 secondes



Fais 10 sauts de grenouille



Gainage latéral gauche pendant 5 secondes



Fais 7 flexions (je me baisse, je touche le sol, je remonte)



Gainage ventral appui sur les coudes 7 secondes



Saute en faisant un demi-tour 4 fois



Tenir en cuillère avec les jambes levées 8 secondes



Fais 10 sauts de grenouille



Cours sur place en montant les genoux 5 fois chacun



Fais superman pendant 8 secondes. Décolle les pieds et les bras



Cours sur place, talons fesses, 10 fois chaque talon



Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger pendant 7 secondes